

LE CAPACITA' MOTORIE

SENSOPERCETTIVE
CAPACITA' COORDINATIVE
CAPACITA' CONDIZIONALI
MOBILITA' ARTICOLARE

CAPACITA' SENSO PERCETTIVE

Capacità che permettono di ricevere e comprendere in maniera corretta, rapida e selezionata le informazioni provenienti dall'interno del proprio corpo e dal mondo esterno.

- CAPACITA' DI DISCRIMINAZIONE **VISIVA**
- CAPACITA' DI DISCRIMINAZIONE **UDITIVA**
- CAPACITA' DI DISCRIMINAZIONE **TATTILE**
- CAPACITA' DI DISCRIMINAZIONE **PROPRIOCETTIVA**

CAPACITA' COORDINATIVE

Capacità che permettono di apprendere, controllare, organizzare e trasformare i movimenti in modo rapido, armonico, efficace; dipendono dalla funzionalità del S.N.C.

GENERALI

APPRENDIMENTO MOTORIO

capacità di acquisire e assimilare movimenti o parti di movimento non posseduti precedentemente.

CONTROLLO MOTORIO

capacità di controllare il movimento nel suo svolgersi in vista dello scopo da raggiungere; è legata al numero di elementi da collegare.

ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE DEI MOVIMENTI

capacità di cambiare, trasformare ed adattare un programma motorio in risposta ad una modificazione di una situazione.

SPECIALI 1.

DESTREZZA FINE:

capacità di svolgere rapidamente ed adeguatamente allo scopo, compiti motori fini che si svolgono in spazi ridotti e che richiedono poca forza ma notevole rapidità e precisione; si realizzano con mani, dita e piedi

EQUILIBRIO:

capacità di risolvere rapidamente e adeguatamente allo scopo compiti motori svolti su superfici ridotte e/o instabili, o sotto l'azione di forze esterne

COMBINAZIONE MOTORIA

capacità di coordinare e collegare più forme di movimento in successione e/o simultaneità

SPECIALI 2.

ELASTICITA' DEL MOVIMENTO

capacità di coordinare l'esecuzione motoria con l'azione delle varie forme muscolari; è legata alla capacità di contrazione e decontrazione

ORIENTAMENTO

capacità di controllare il proprio corpo in forma globale o segmentaria nello spazio

DIFFERENZIAZIONE SPAZIO-TEMPO

capacità di dare un ordine e realizzare sequenze di tipo cronologico-spaziale

ANTICIPAZIONE

capacità di prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un azione

SPECIALI 3.

FANTASIA MOTORIA

Capacità di risolvere in forma originale e creativa un problema motorio

IDEO-SENSO-MOTORIA

capacità di programmare ed eseguire una risposta motoria precisa finalizzata ad uno stimolo sensoriale; si esprime come coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podolica, coordinazione dinamica generale

RITMIZZAZIONE

- capacità di sentire e percepire l'alternanza di tensione e distensione dei gruppi muscolari

CAPACITA' CONDIZIONALI

Capacità che permettono di eseguire movimenti in modo **rapido, per lungo tempo, con dovuta forza**, determinate da fattori metabolici e bioenergetici; dipendono dalla disponibilità di energia e sono collegate agli aspetti morfo-funzionali dell'organismo (sesso, età, statura, massa muscolare)

RAPIDITA'

è la capacità di compiere movimenti nel minor tempo possibile;

si può esprimere in:

- **- di reazione:** capacità di rispondere ad uno stimolo prestabilito o improvviso nel minor tempo possibile;
- **- di singoli movimenti:** è legata alle qualità neuromuscolari;
- **- massima frequenza di movimenti:** è determinata dalla rapida unione di elementi semplici in azioni complesse;
è notevolmente determinata dalla coordinazione.

FORZA

è la capacità dell'organismo di vincere una resistenza producendo tensioni muscolari;

si può esprimere in:

- **massimale:** massima forza che il muscolo può esprimere in una sola contrazione;
- **rapida:** capacità di superare resistenze mediante contrazioni muscolari rapide;
- **resistente:** capacità di opporsi alla fatica in prestazioni di lunga durata:

RESISTENZA

capacità che permette all'organismo di perdurare per lungo tempo in un lavoro mantenendo costante il rendimento;

è determinata da fattori biologici, tecnici, psicologici.

MOBILITA' ARTICOLARE

è la capacità di eseguire movimenti di ampia escursione articolare.